

## „Stark & smart - gut ernährt durch den Tag!“

Morgens eine Tasse Kaffee, hastig ein paar Bissen und dann schnell zur Arbeit. Und Mittags? Natürlich der deutsche Kantinenklassiker: Currywurst mit Pommes. In Eile und unterwegs gesund zu essen, ist gar nicht so einfach. Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer greifen aus Bequemlichkeit oft zu übermäßig fett- und kohlenhydrathaltigen Speisen sowie zuckrigen Getränken. Doch die belasten den Organismus und machen müde.

Zeigen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, dass es ohne großen Aufwand ausgewogener geht. Buchen Sie dazu einfach die mobile Schulungseinheit Gesunde Ernährung im Betrieb. Überzeugen Sie Ihre Mitarbeiter/-innen unkonventionell und mit pfiffigen Tipps, sich vernünftig und ausgewogen zu ernähren. Dabei gewinnen alle: Der Krankenstand sinkt, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigen.

### So funktioniert es:

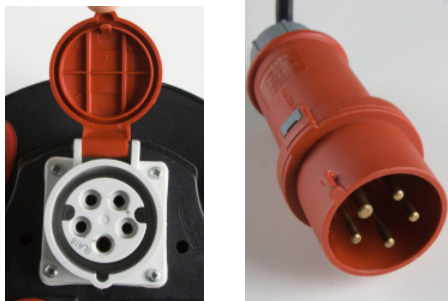
- Sie melden Ihr Unternehmen bei der hkk Krankenkasse an.
- Nach Vereinbarung eines individuellen Termins findet der mobile hkk Ernährungsworkshop direkt bei Ihnen in der Firma statt (grds. von 9-12 Uhr). Ihre Mitarbeiter/-innen erarbeiten unter Leitung von Diplom-Ernährungswissenschaftler Lars Bühlhoff in einem dreistündigen Workshop sich ausgewogener und gesünder zu ernähren.
- Theorie und Praxis wechseln sich dabei ab. Mit praktischen Beispielen, Kostproben, Rezepten und Tipps bekommen die Teilnehmer/-innen einen Einstieg zur gesundheitsbewussten Ernährung im Alltag.
- Zahlreiche Rezepte für die Verpflegung unterwegs sowie für Frühstück und Mittag in der Lunchbox werden ausprobiert.
- Alle Teilnehmer/-innen erhalten einen Ernährungsleitfaden mit Unterlagen und Rezepten, einen Einblick zu Mikronährstoffen und Tipps, wie sie das Erlernte in ihren Tagesablauf integrieren können.
- Zusätzlich haben sie die Möglichkeit, sich individuell von Lars Bühlhoff telefonisch nachbetreuen zu lassen (zehn Minuten).
- Optional werden wertvolle Tipps zur Prävention, als Leistung der hkk, angeboten. Die hkk informiert zu Angeboten und beantwortet Fragen.

### Die Anmeldung und wichtige Hinweise:

Teilen Sie Ihren Wunschtermin und die voraussichtliche Teilnehmerzahl mit, maximal 10 Teilnehmer pro Tag können dabei sein. Grundsätzlich findet ein Workshop pro Tag statt. Der Workshop dauert drei Stunden. Der Auf- und Abbau dauert jeweils etwa eine Stunde.

### Benötigt wird:

- Eine Workshop-Fläche von ca. 4 x 6 Meter im Erdgeschoss
- der Zugang zum Raum sollte mindestens 90 cm breit und barrierefrei sein
- ein Waschbecken in unmittelbarer Nähe
- ein abwischbarer Tisch (ca. 1 x 1,5 Meter) und je ein Stuhl pro Teilnehmer
- ein 16A-6H Drehstromanschluss (rote Dose) im Umkreis von 25 Metern



16A-6h Dose und Stecker

### Alternativ:

- zwei 230V Schuko-Steckdosen
- insgesamt zwei Tische (jeweils ca. 1 x 1,50 Meter) mit wischbarer Oberfläche

### Vorteile für Sie:

- Aktive betriebliche Gesundheitsförderung ohne großen Aufwand
- Die hkk Ernährungsaktion in Ihrem Unternehmen ist kostenlos
- Erhöhung der Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter/-innen
- Verringerung von Ausfallzeiten
- Zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### Vorteile für die Mitarbeiter/ -innen:

- Individuelle Ernährungsberatung in Theorie und Praxis in der mobilen Küche
- Persönliches Leistungsdiagramm und Umsetzungshilfen für den Alltag
- Persönlicher Ernährungsleitfaden mit vielen Tipps und Rezepten
- Individuelle Nachbetreuung durch den zertifizierten Diplom-Ernährungswissenschaftler Lars Bühlhoff im Rahmen einer kostenlosen Telefonberatung



Diplom-Ernährungswissenschaftler  
Lars Bühlhoff



ze kitchen  
ernähre dich selbst

Unser Kooperationspartner